



## Europaparlamentswahl 2019 – Stimmzettelschablonen

Nächste Europawahl am 26.05.2019

Das Bundesinnenministerium (BMI) hat den Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) damit beauftragt, die Verteilung der Stimmzettelschablonen zu übernehmen, die notwendig sind, damit blinde und sehbehinderte Menschen frei und geheim wählen können. Die Stimmzettelschablonen werden Anfang Mai an die Mitglieder der Landesvereine des DBSV verschickt.

BFS-Mitglieder, die auch Mitglied in einem Landesverband des DBSV sind, erhalten die Schablone auf diesem Weg. Mitglieder des BFS, die nicht Mitglied eines Landesverbandes des DBSV sind, können die Schablonen kostenlos bei Ihrem regional zuständigen Landesverband des DBSV anfordern.

Die Anforderung der Wahlschablonen ist ab sofort möglich, sie werden dann Anfang Mai verschickt.



Foto: picture-alliance/dpa/A. Weiland

### Weitere Informationen und Adressen der Landesverbände des DBSV:

Torsten Resa, DBSV

Tel.: 0 30 / 28 53 87 – 281

Mail: [t.resa@dbsv.org](mailto:t.resa@dbsv.org)

Web: [www.dbsv.org/landesvereine.html](http://www.dbsv.org/landesvereine.html)



Bei der Euopaparlamentswahl im Mai dürfen Menschen unter so genannter Vollbetreuung immer noch nicht wählen. Das Bundesverfassungsgericht hatte Anfang des Jahres den Ausschluss dieser Personen von bundesweiten Wahlen als rechtswidrig erklärt. Zwar ist nun ein „inklusives Wahlrecht“ auf den Weg gebracht worden, aber es wird frühestens am 1. Juli in Kraft treten.

Quelle: DBSV /  
Bundesvereinigung Lebenshilfe“ ■

Anzeige

### EYET4U – IHR STARKER PARTNER IN SACHEN HILFSMITTEL FÜR SEHGESCHÄDIGTE

Unser Angebot reicht vom großen Bereich der Alltagshilfen über verschiedenste Braillezeilen, Lesesysteme, Licht- und Farberkennung bis hin zu Bildschirm-Lesegeräten, Leselupen und vielem mehr. Das **Gaudio-Book** ist ein WINDOWS 10-Rechner mit integrierter 40-stelliger Braillezeile und langer Akkulaufzeit.

#### EYET4U

Raphael Netolitzky  
Grefrather Weg 7d  
50226 Frechen



Tel.: 0 22 34 / 5 32 00 75

Fax: 0 22 34 / 5 32 00 76

Mail: [info@eyet4u.eu](mailto:info@eyet4u.eu)

Internet: [eyet4u.eu](http://eyet4u.eu)

## Ganzheitlich-komplementäres Therapiekonzept für die Augengesundheit

**„Wie Du die Augen nicht behandeln kannst, ohne den Kopf zu behandeln, kannst Du den Kopf nicht behandeln, ohne den ganzen Menschen zu behandeln“ (Plato)**

Die Augen sind, als Sinnesorgane des Sehens und damit der Orientierung im Raum, über zahlreiche Rezeptoren eingebunden in die gesamte Körperstatik. Die Augenregion reagiert damit empfindlich auf Ungleichgewichte in der Halswirbelsäule und im Kopfbereich. Im engeren Sinne sind die Augen dabei abhängig vom Zustand der Schädelbasis, mit der auch der Kiefer und die Kiefergelenke verbunden sind (Stichwort: *CranioMandibuläre Dysfunktion/CMD*)\*. Im weiteren Sinne wirken sich auch Dysbalancen aus Becken und unterem Rücken sowie der gesamten Wirbelsäule auf die Ebene der Augen aus.

Vor meinem methodischen Hintergrund bietet hier die *CranioSacrale Körpertherapie\*\**, ein im Rahmen der Osteopathie entwickeltes Behandlungskonzept für das Nervensystem, eine Reihe von gezielten Ansätzen. Mit cranosacralen Griffen wird eine Rebalancierung von Halswirbelsäule, Schädelbasis und Kiefer angestrebt, die die Augen entlasten kann. Es werden zusätzlich die Bereiche des Gehirns unterstützt, die die Sehfunktion betreffen. Auch wird speziell die knöcherne Struktur des Kopfes, einschließlich der Augenhöhlen und der hier vorhandenen Durchtrittsstellen für Nerven

und Gefäße, behandelt. Das erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts genauer erforschte Phänomen, dass die zahlreichen Knochen des Kopfes über Knochennähte flexibel miteinander verbunden und somit beweglich sind, dient hierbei als grundlegendes Potenzial. Je nach individuellem Beschwerdebild lassen sich gezielt einzelne Strukturen des Sehsystems mit sanften cranosacralen Impulsen behandeln. Zudem können Stressreaktionen des autonomen/vegetativen Nervensystems, die bei Augenerkrankungen die Symptomatik oft begleiten, über verschiedene Schlüsselstellen ausgeglichen werden.

Ergänzend zur manuellen Therapie wende ich in meiner Praxis bei Augenerkrankungen die Klassische Homöopathie an. Diese Methode hält eine Vielzahl potenziertes = energetisierter Mittel zumeist natürlichen Ursprungs bereit, die mit ihrem spezifischen Charakter der Individualität von Augensymptomen gerecht werden können. Die detaillierte Symptombeschreibung großer homöopathischer Mittel in einem „Kopf-zu-Fuß-Schema“ ermöglicht hierbei die passende Auswahl für den individuellen Einzelfall.

Da sich im Mikrostoffwechsel der Augen der gesamte Stoffwechsel des Körpers abbildet, ist es bei Augenerkrankungen aus meiner Sicht zusätzlich oft hilfreich, die Gesundheit einzelner Organe, bspw. Herz, Leber, Nieren, gezielt zu unterstützen und damit u. a. die Durchblutung, Nährstoffversorgung und Entgiftung anzuregen. Hierfür verwende ich in meiner Praxis gern rein pflanzliche Mittel (Urtinkturen).

Seit einigen Jahren ist die Augenakupunktur, die von dem Dänen John Boel entwickelt wurde, hierzulande zunehmend bekannt geworden und wird von ganzheitlich arbei-



### \* **KranioMandibuläre Dysfunktion**

KranioMandibuläre Dysfunktion (Cranio-  
mandibuläre Dysfunktion, CMD) ist ein  
Überbegriff für strukturelle, funktionelle,  
biochemische und psychische Fehlregu-  
lationen der Muskel- oder Gelenkfunktion  
der Kiefergelenke. *(Quelle: wikipedia)*

### \*\***Cranio-Sacral-Therapie**

Die Cranio-Sacral-Therapie (vom Latei-  
nischen *cranium*: Schädel; *sacral*: das  
Kreuzbein (*os sacrum*) betreffend: „Schä-  
del-Kreuzbein-Therapie“, auch Kraniosa-  
kraltherapie) ist eine alternativmedizinische  
Behandlungsform, die sich aus der  
Osteopathie entwickelt hat. Es ist ein  
manuelles Verfahren, bei dem Handgrif-  
fe vorwiegend im Bereich des Schädels,

des Nackens, des Zungenbeins, des Tho-  
rax, der Wirbelsäule, des Kreuzbeins, des  
Zwerchfells, des Beckens und der Füße  
ausgeführt werden.

Bei einer typischen Cranio-Sacral-Thera-  
piesitzung liegen die Klienten in der Regel  
bekleidet in Rückenlage auf einer Behand-  
lungsliege. Sie dauert im Schnitt etwa eine  
Stunde. Der Therapeut arbeitet mit seinen  
Handflächen oder Fingern vorwiegend mit  
minimalen Zug- oder Druckkräften. Dabei  
wird entweder in die als physiologisch  
sinnvoll empfundene Richtung vorgegan-  
gen oder der erfüllten Gewebespannung  
nachgegangen, um sie zu reduzieren. Ein  
wesentlicher Aspekt liegt dabei auf dem  
Ertasten und Verändern des kraniosakra-  
len Rhythmus. *(Quelle: wikipedia)*

tenden Ärzten und  
Heilpraktikern mittler-  
weile bei einer Reihe  
von Augenerkrankun-  
gen angewandt. Ich  
nutze diese Metho-  
de bei Augenerkran-  
kungen und entspre-  
chender individueller  
Indikation seit 2018.  
Sie basiert auf einer  
Mischung verschiede-  
ner Akupunktursyste-  
me, die sowohl klassische Akupunkturpunkte  
als auch einzelne Reflexzonenpunkte (v. a.  
rund um die Gelenke) umfassen, die Bezüge  
zu den Augen und zum Sehen/Gehirn haben.  
In einer festgelegten Frequenz von Behand-  
lungen werden diese Punkte stimuliert, um  
vor allem auf energetischer Ebene die Vitalität  
der Augen anzuregen.



*Kirsten Nieragden,  
Heilpraktikerin*

Die Einbettung des Sehens in unser Gehirn  
bringt es mit sich, dass über die Augen auch  
psychisch-emotionaler Stress verarbeitet  
wird, der sich in körperlichen Symptomen  
ausdrücken kann.

Bei chronischen Augenbeschwerden ist es  
daher häufig angezeigt, auch den psychoso-  
matischen Zusammenhängen auf den Grund  
zu gehen. In meiner Praxis biete ich hierfür  
ganzheitlich-therapeutische Gespräche, in  
Kombination mit systemischen (Symptom)-  
Aufstellungen.

Da bei chronischen Augenerkrankungen  
klassisch-schulmedizinische Therapiemög-  
lichkeiten nach gewisser Zeit häufig ausge-  
schöpft sind, möchte ich allen Betroffenen  
ans Herz legen, sich zusätzlich für komple-  
mentäre, ganzheitliche Heilungswege zu  
öffnen.

*Kirsten Nieragden* ■

# Optische Hilfsmittel – ein Auslaufmodell?

## Die Übermacht der elektronischen Hilfsmittel

Seit geraumer Zeit erleben wir, wie elektronische Medien in einer wahren Flut in unseren Alltag eindringen. Vieles davon ist von großem Nutzen, manches erscheint eher zweifelhaft. Nicht wenige bisher gängige Gerätschaften verlieren an Bedeutung und werden zum Teil völlig ersetzt. Eine ähnliche Entwicklung stellt man bei den Versorgungsmöglichkeiten für Sehbehinderte fest.

Macht man z. B. einen Rundgang über die Messe SightCity, ist der Siegeszug elektronischer Hilfsmittel nicht zu übersehen. Mobile elektronische Lupen und Bildschirmlesegeräte findet man in allen Größen, mit und ohne Sprachausgabe, sowie Lösungen für Smartphones, Tablets, usw. Ebenso vielfältig sind die Alltagshilfen, die Angebotspalette lässt kaum noch Wünsche offen. Außerdem ist es ein heiß umkämpfter Markt.

Man bekommt den Eindruck, elektronische Hilfsmittel sind bei einer Versorgung ganz selbstverständlich die erste Wahl. Bei der Versorgung hochgradig Sehbehinderter trifft das durchaus zu. Auf der SightCity und auch anderswo findet man nur noch vereinzelt Aussteller, die auch optisch vergrößernde Hilfsmittel anbieten. Dabei stellt sich das Gefühl ein, dass optisch vergrößernde Hilfsmittel ins Abseits gelangt sind. Schnee von gestern. Verstaubt (es gibt manche davon ja auch schon seit Jahrhunderten).

Nun ist es so, dass jeder Berufsstand gern seine Fahne hochhält und man erwartet natürlich von einem spezialisierten Augenoptiker für Sehbehinderte den Einsatz für seine

Profession. Andererseits sind wir als Anpasser vergrößernder Hilfsmittel gegenüber den Kostenträgern dazu verpflichtet zuerst optische Hilfsmittel zu erproben, bevor elektronische zum Einsatz kommen.

Deshalb möchte ich die vielfältigen Möglichkeiten deutlich machen, die optische Hilfsmittel bieten, entweder als Versorgung erster Ordnung oder als Ergänzung in bestimmten Situationen.

### Optische Hilfsmittel (v. a. für die Nähe)

- Lupen
- Lupenbrillen
- Fernrohr-Lupenbrillen
- Brille zur Nahorientierung

### Optische Hilfsmittel (v. a. für die Ferne)

- Monokulare
- Fernrohrbrillen
- AMD-Gläser und E-Scoops
- Schutzgläser zur Blendminderung und Kontraststeigerung

## Optische Hilfsmittel überwiegend für die Nähe

### Lupen

Lupen werden in Vergrößerungen zwischen 1,5x und 15x angeboten, als Hand-, Stand-, Vorsatz-, Umhänge- oder Arbeitslupen, jeweils mit und ohne Beleuchtung. Die optische Qualität ist besonders bei Markenprodukten hervorragend. Die Beleuchtungen bestehen mittlerweile aus leistungsstarkem LED-Licht, wobei unterschiedliche Lichtfarben

und Helligkeiten wählbar sind. Hochvergrößernde Lupen erfordern eine besondere Einweisung und Handhabung, weil die Arbeitsabstände dann sehr gering sind. Leider werden in der Praxis immer noch uralte Modelle verwendet, beispielsweise aus Erbschaften, die zwar in Ehren gehalten werden, aber in der Regel nicht besonders wirkungsvoll sind.



Fotos: H. Hülsmann

*Segment-Hellfeldlupen und Standlupe*

## Lupenbrillen

Lupenbrillen können auch in Vergrößerungen von 1,5x bis 15x gefertigt werden. Es gibt sie in *binokular*, zumeist mit konvergenzunterstützenden Prismen, *monokular* und jeweils auch als *bifokale Lösung*.

Lupenbrillen bieten eine Vielzahl Möglichkeiten, auf die individuellen Bedürfnisse des Benutzers einzugehen. Diese müssen im Vorfeld mit dem Anpasser diskutiert werden, z. B. unterschiedliche Gebrauchsdistanzen wie Ferne–Nähe oder Zwischendistanz–Nähe für spezielle Einsatzbereiche.

Lupenbrillen weisen je nach Ausführung Vor- und Nachteile auf, die man im Vergleich zu anderen Hilfsmitteln abwägen muss. Ein Minuspunkt ist sicherlich, dass schon bei einer Vergrößerung ab 2x ein sehr enger Nahabstand entsteht, was Schattenbildung und reduzierten Lichteinfall zur Folge hat. Eine Kaltlichtbeleuchtung ist dann dringend zu empfehlen. Aber es gibt auch entschei-

dende Vorteile: Lupenbrillen sind mobile, fast überall einsetzbare, unauffällige, leichte Hilfsmittel. Sie haben ein größeres Lesegesichtsfeld als vergleichbare Lupen, bieten mehr Übersicht und ermöglichen deshalb eine höhere Lesegeschwindigkeit.



*Lupenbrille mit monokularem Segment für die Nähe und ihr Einsatz beim Lesen*

Lupenbrillen bzw. erhöhte Nahzusätze sollten frühzeitig, also schon bei beginnender Sehbeeinträchtigung, als Mittel der ersten Wahl zum Einsatz kommen. Sie sind das ideale Instrument, um die Betroffenen allmählich an die kürzer werdenden Nahstände heranzuführen. Damit wird ihnen der Einstieg in eventuell später erforderliche höhere Vergrößerungsstufen erheblich erleichtert.

Der Gebrauch einer Lupenbrille muss erlernt werden, denn mit steigender Vergrößerung werden die Nahabstände immer geringer, was von vielen Betroffenen nicht so leicht akzeptiert wird. Es gibt unterschiedliche Lesetechniken, weshalb ein Lesetraining anzuraten ist, das von jedem kompetenten Anpasser durchgeführt werden kann. »

### Fernrohr-Lupenbrillen

Fernrohr-Lupenbrillen werden heutzutage nur noch von wenigen Betroffenen benutzt, zumeist als Speziallösungen. Fernrohr-Lupenbrillen mit Vergrößerungen von 1,2x bis 20x bieten zwar einen erweiterten Leseabstand, haben aber dafür ein sehr kleines Lesege-sichtsfeld und reduzieren die Lichtmenge.



Foto: H. Hülsmann

*Fernrohr-Lupenbrille*

### Brille zur Nahorientierung

Ein wichtiger Aspekt bei einer Versorgung ist meines Erachtens der Einsatz einer normalen Brille für den Nahabstand von 30–40 cm zur Nahorientierung für die alltägliche Anwendung beim Hantieren, Anrichten, Essen usw. Ebenso auch beim Gebrauch der eigentlichen Hilfsmittel wie Lupen, elektronische Lupen, Bildschirmlesegeräte, Smartphones, Tablets, PC, usw. Manche Lupen sind bereits auf die Verwendung einer Nahaddition berechnet. Eine Brille zur Nahorientierung führt bei der Anwendung weiterer vergrößernder Hilfsmittel zu einem geringeren Vergrößerungsbedarf. Eine geringere Vergrößerung bewirkt ein größeres Lesege-sichtsfeld, mehr Übersicht und besseren Lesefluss. Ich weiß nicht, warum der Nahbrille, die ja die Basiskorrektur darstellt, so wenig Beachtung geschenkt wird. Ich höre immer wieder das Argument: „Das bringt ja sowieso nichts“. Es ist nicht unbedingt so, dass dadurch gravierende Verbesserungen erzielt werden. Wenn man aber den Vergleich anstellt, kommt man zu dem Ergebnis, die Sehleistung sei mit Kor-

rektur doch besser als ohne. Zumal ich es fatal finde, bei einem ohnehin geringen Visus noch Sehleistung zu verschenken. Man sollte nur bei der Empfehlung einer solchen Brille darauf achten, nicht die Vokabel „Lesebrille“ zu verwenden, weil das die Erwartung hervorruft, man könne mit einer solchen wieder lesen wie früher.



Foto: Hersteller

*Brille für die Nähe*

### Optische Hilfsmittel für die Ferne

#### Monokulare

Monokulare werden in Vergrößerungen von ca. 2,8x bis 10x angeboten. Sie werden weitgehend im öffentlichen Raum in mittleren und Raumentfernungen angewendet, aber es sind auch kurze Entfernungen möglich. Einsatzgebiete sind z. B. Straßenverkehr, Schilder, Fahrpläne, Anzeigetafeln oder kurzzeitiges Lesen. Ein Übungsprogramm nach Erhalt eines Monokulars ist dringend zu empfehlen.



Foto: Schweizer Optik

*Monokulare*

#### Fernrohrbrillen

Fernrohrbrillen gibt es in Vergrößerungen von 1,8x bis 8x. Man unterscheidet drei Bauarten: Galilei-, Kepler- (Schmidt-Pechan-Prisma) und Porroprismen-Systeme. Man setzte sie früher oft zum Fernsehen ein, was aber

seit Einführung des 16:9-Formates bei Monitoren nachteilig geworden ist. Das Lupenbild ist in der Regel rund, was eine vermehrte Kopfbewegung erfordert. Gut geeignet sind sie je nach Bauart zum Betrachten von Bühnengeschehen und Veranstaltungen oder Naturbeobachtungen. Mittels entsprechender Aufsteckgläser kann eine Fernrohrbrille zur Fernrohr-Lupenbrille aufgerüstet werden.



Foto: Schweizer Optik

*Fernrohrbrillen: links Galileische Bauart mit Nahzusatz, rechts Keplersche Bauart mit Prismensystem*

### AMD-Gläser, E-Scoops

Dies sind Brillengläser für die Ferne mit Lichtreduktion und erhöhter Mittendicke, teils mit prismatischer Wirkung zur Bildverschiebung. Sie erzeugen einen leichten Vergrößerungseffekt, der häufig subjektiv wahrgenommen wird. Die Vergrößerung ist, je nach Ausführung, mit 3–6% allerdings verschwindend gering. Ein subjektiver Erfolg ist nach meinen Erfahrungen bei ca. einem Drittel der geeigneten Probanden festzustellen.



Foto: U. Zeun

*E-Scoop-Gläser*

### Schutzgläser

Schutzgläser zur Blendminderung und Kontraststeigerung sind Blau-Dämpfer und Blau-Blocker wie Kantenfiltergläser. Sie können in allen optischen Wirkungen und Ausführungen gefertigt werden. Zu empfehlen sind dazu spezielle Seitenschutzfassungen.



Foto: U. Zeun

*Kantenfilterbrille und -vorhänger*

Zusammenfassend möchte ich darauf hinweisen, die optischen Hilfsmittel auch weiterhin im Fokus zu behalten. Sie stellen nach wie vor den Grundstock für die Versorgung Sehbehinderter dar. Bei allen weitreichenden Vorteilen elektronischer Hilfsmittel sollten sie ihren Platz als Erstversorgung und Ergänzung für bestimmte Sehaufgaben nicht verlieren.

*Horst Hülsmann* ■

#### Der Autor:

Horst Hülsmann ist pensionierter Augenoptikermeister und Vorstand der AG „LowVision“ im Verband für Blinden- und Sehbehindertenpädagogik (VBS).